



## Culinária regional reflete a diversidade nacional



Uma menina aprecia uma espiga de milho na Feira Estadual de Minnesota com a família. Feiras estaduais exibem uma variedade de pratos regionais, da espiga de milho às salsichas empanadas. © AP Photo/The Star Tribune, Renee Jones Schneider

Os Estados Unidos são uma nação de imigrantes: apenas ameríndios podem reivindicar a América do Norte como o seu lar ancestral. Outros americanos ou seus antepassados vieram para esta terra, criando o que muitos chamam de “the melting pot” (o caldeirão). Esses imigrantes trouxeram as tradições de sua terra natal – incluindo suas práticas agrícolas, preferências alimentares e métodos culinários.

O caldeirão étnico dos Estados Unidos deu origem a uma culinária igualmente variada e diversificada. A maioria dos alimentos caracterizados como americanos são pratos tradicionais de outros lugares que ganharam popularidade em todo o país.

Embora não haja nenhuma definição perfeita da culinária tradicional americana, pratos como o sopa de mariscos, chili, *gumbo*, frango frito, bolinhos de caranguejo, sanduíche de lagosta, asas de frango fritas com molho picante, espiga de milho, salada de batata, hambúrgueres, cachorros-quentes e torta de maçã estariam na maioria das listas.

A culinária em diferentes partes dos Estados Unidos se desenvolveu independentemente. Cada região foi influenciada pela nacionalidade dos colonos que se instalaram na região e pelos ingredientes disponíveis localmente. Como resultado, cada região tem ingredientes distintos, sabores e pratos próprios.

### Nova Inglaterra

A Nova Inglaterra, no nordeste do país, é conhecida pelos pratos substanciosos trazidos para suas margens por colonos britânicos e pelos frutos do mar de água fria, pescados localmente. Essa é a terra da carne assada Yankee, do feijão cozido de Boston, da sopa de mariscos da Nova Inglaterra e da lagosta de Maine.

### O Sul

Os estados do Sudeste são o lar da “culinária sulista caseira”, caracterizada pela cozinha estilo fazenda com fartura de alimentos fritos, molhos espessos e sobremesas doces. Frango frito (“deep-fried chicken”), conhecido como frango frito sulista, e bife à milanesa (ou

## Culinária regional reflete a diversidade nacional

“chicken-fried steak”) são geralmente servidos com um molho branco encorpado chamado de molho caseiro.

Os sulistas também adoram churrasco, mas diferentemente dos moradores do Sudoeste, preferem molhos de churrasco à base de mostarda ou vinagre. O churrasco sulista normalmente significa carne de porco, especialmente costela de porco, bem temperada ou marinada e assada lentamente na brasa. Couve, feijão fradinho e bolo de milho são acompanhamentos comuns. Torta de noz-pecã, torta de pêssego, pudim de banana e torta de batata doce são algumas sobremesas favoritas.

### Nova Orleans

Embora localizado no estado sulista de Louisiana, Nova Orleans tem uma cultura distinta e culinária própria. Esta cidade na foz do rio Mississippi foi colonizada por espanhóis e franceses que trouxeram escravos da África e do Caribe para a região. Conseqüentemente, a cozinha Creole e Cajun da cidade é uma mistura da culinária espanhola e francesa, temperada com sabores africanos e das Índias Ocidentais.

Peixes e bifes são grelhados com uma mistura de pimentas e especiarias escuras picantes. *Jambalaya* e *gumbo* são ensopados de carnes, linguiça e frutos do mar temperados. Muitos pratos Cajun são bem temperados com pimentas e chili, mas nem todas são ardentes. A cozinha tradicional espanhola e francesa, com variações locais, está disponível em vários restaurantes por toda cidade.

Os funcionários do Departamento de Agricultura dos EUA participam do concurso anual de chili do Departamento. Competições culinárias são populares em todo Estados Unidos. © USDA



Embora o Sul seja conhecido pelo frango frito sulista, pratos fritos são um marco da gastronomia dos EUA. © AP Photo/Kathy Willens

### O Sudoeste

A culinária nos estados do Sudoeste têm influência dos ameríndios, dos primeiros colonos espanhóis e dos mexicanos. A cozinha do Sudoeste inclui uma variedade de pratos preparados com ingredientes locais e salpicados com temperos mexicanos.

A culinária tex-mex é uma variante da cozinha do Sudoeste que é mais popular no Texas e ao longo da fronteira com o México. Pratos populares do tex-mex incluem churrasco e chili. Esses pratos inspirados nos cowboys são tão populares no Sudoeste e em todo Estados Unidos que muitos lugares têm festivais anuais de chili e concursos de churrasco com prêmios para as melhores receitas. Também é a origem da *salsa*, *nachos*, *tacos* e *burritos*.

### Califórnia

A Califórnia é abençoada com um suprimento abundante de frutas frescas, legumes e verduras e frutos do mar em todas as estações. Sua população etnicamente diversa desenvolveu uma culinária saudável que faz uso de ingredientes frescos temperados com combinações incomuns de especiarias. Saladas verdes cobertas com abacates e frutas cítricas podem ser servidas com molho de amendoim picante asiático. Peixe pode ser levemente grelhado e servido com verduras chinesas e pão frito ameríndio. Quase qualquer combinação de estilo de comida étnica pode ser combinada na culinária da Califórnia.